

LALLA

HORMON YOGA 2025

Ausbildungen, Workshops und Kurse

foyo
lalla's ♥ hormonyoga

HORMON YOGA 2025

Wenn die Hormone verrückt spielen

Wenn der Hormonhaushalt nicht in Balance ist, bewirkt dies einschneidende Symptome, die uns Frauen im Alltag nachhaltig negativ beeinflussen. Doch das muss nicht so sein! Bei hormoneller Dysbalance wirkt Hormonyoga ausgleichend. Beschwerden wie PMS, Menstruationsleiden, Schilddrüsenunterfunktion, Stimmungsschwankungen, unerfüllter Kinderwunsch und Wechseljahrsbeschwerden können durch Hormonyoga Erleichterung finden. Das von Lalla, Dr. Claudia Turske, entwickelte Hormonyoga (kurz HoYo) hat inzwischen das Leben vieler Frauen positiv verändert. Denn Hormonyoga gleicht den aus der Balance gekommene Hormonhaushalt aus, macht Mut und schenkt Energie, die eigene Weiblichkeit und die Freude an sich selbst wieder zu entdecken.

Die Grundlagen – Der Workshop

In einem Einführungsvortrag werden die wesentlichen Grundlagen gelegt. Dann führt Lalla die Teilnehmerinnen auf einprägsame Art und Weise in die Hormonyoga-Übungsreihe sowie in die beruhigenden Übungen ein. Neben einer einfachen Yogapraxis erwarten Dich einfühlsam angeleitete Frauenmeditationen.

TERMINE

06.03. - 11.03.2025 Ausbildung in Leichlingen

07.03. - 09.03.2025 Workshop in Leichlingen

27.11. - 02.12.2025 Ausbildung in Berlin

28.11. - 30.11.2025 Workshop in Berlin

Hormonyoga weitergeben – Die Lehrerinnen-Ausbildung

Lalla führt die teilnehmenden Yogalehrerinnen sehr präzise und behutsam in die Hormonyoga-Therapie ein und zeigt, wie Frauen liebevoll angeleitet werden können. Besondere Aufmerksamkeit gilt der Ausrichtung und präzisen Anleitung der einzelnen Yogaübungen, damit auch weniger Yogageübte die tägliche Stellungssequenz risikofrei ausüben können. Zudem lehrt Lalla manuelle Unterstützung und den sinnvollen Einsatz von Hilfsmitteln.

Hormonyoga auffrischen & vertiefen – Der Online-Kurs

Während des 5-teiligen Online-Kurses mit Lena wird die Hormonyoga-Übungsreihe mit klaren Anleitungen und Zeit für Fragen gemeinsam vertieft und so gefestigt, dass sie danach leicht und sicher zuhause praktiziert werden kann. Dieser Kurs eignet sich, um im Anschluss an den Workshop oder die Ausbildung, die eigene Praxis zu etablieren oder um sie nach gewisser Zeit wieder einmal aufzufrischen.

Ab 10.03.2025 fünfteiliger ONLINE Kurs
10.3., 17.3., 24.3., 31.3., 7.4. & weitere Kurse im zweiten Halbjahr 2025

Buchung und detaillierte Info
www.lallaundvilas.de
E-Mail: info@lallaundvilas.de



Zwei Frauen, zwei Generationen, zwei Perspektiven

Dr. Claudia Turske, Lalla

vereint ihre jahrzehntelange Expertise als Psychotherapeutin, Yoga- und Meditationslehrerin, Autorin und Ausbilderin, um Frauen durch Hormonyoga-Therapie zu begleiten. Sie selbst hat die Wechseljahre als einschneidend erfahren und in der Folge ihr sanftes und sicher ausgerichtetes Hormonyoga (HoYo) entwickelt. Mit über 30 Jahren Praxiserfahrung hat Dr. Claudia Turske inzwischen zahlreiche Frauen erfolgreich auf ihrem Weg der Veränderung unterstützt. So können sich alle Frauen, ob mit oder Yogavorerfahrung inspiriert und kompetent begleitet fühlen.

Lena Hügler

ist von Lalla im Bereich Hormonyoga ausgebildet und zertifiziert. Sie hat Lalla bei etlichen Ausbildungen und Workshops begleitet und mehrfach den Hormonyogakurs unterrichtet. Sie freut sich insbesondere ihre Erfahrung als junge Frau zu teilen und Mut zu machen, wenn die Hormone hier das Leben maßgeblich erschweren. Sie hat erfahren, wie viel Erleichterung und Energie Hormonyoga schenkt und gibt dieses Yoga mit viel Feingefühl und Leichtigkeit weiter.



www.lallavilas.tv/subscriptions



Die neue App ist da!



Lallas HoYo Hormonyoga DVD

Lallas HoYo Hormonyoga Übungsbuch

Lalla Vilas Akademie